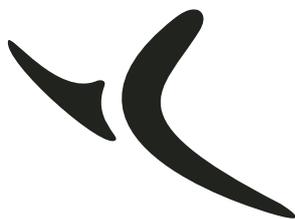
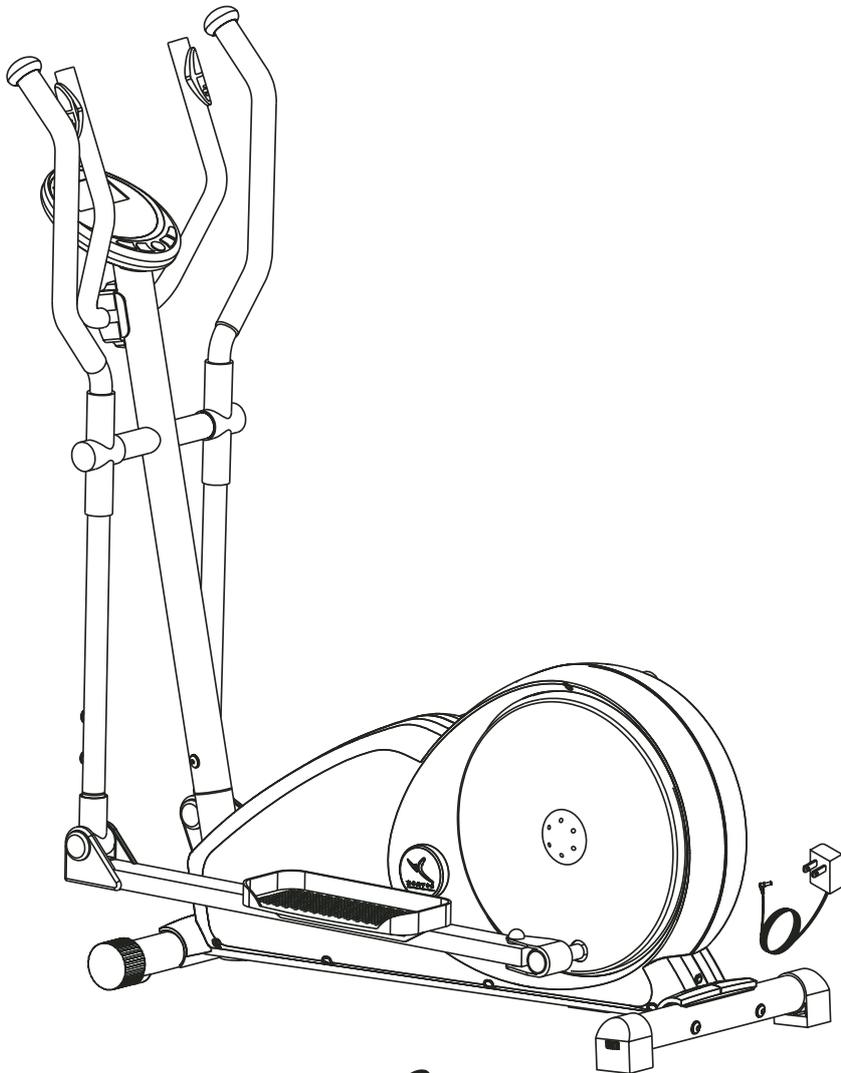


# VE 750

**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**  
**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**

**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**Инструкция по использованию**  
**Οδηγίες χρήσης**  
**使用说明书**

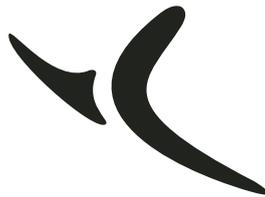


**D O M Y O S**

---

# VE 750

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Οδηγίες προς φύλαξη  
请妥善保存说明书



**DOMYOS**

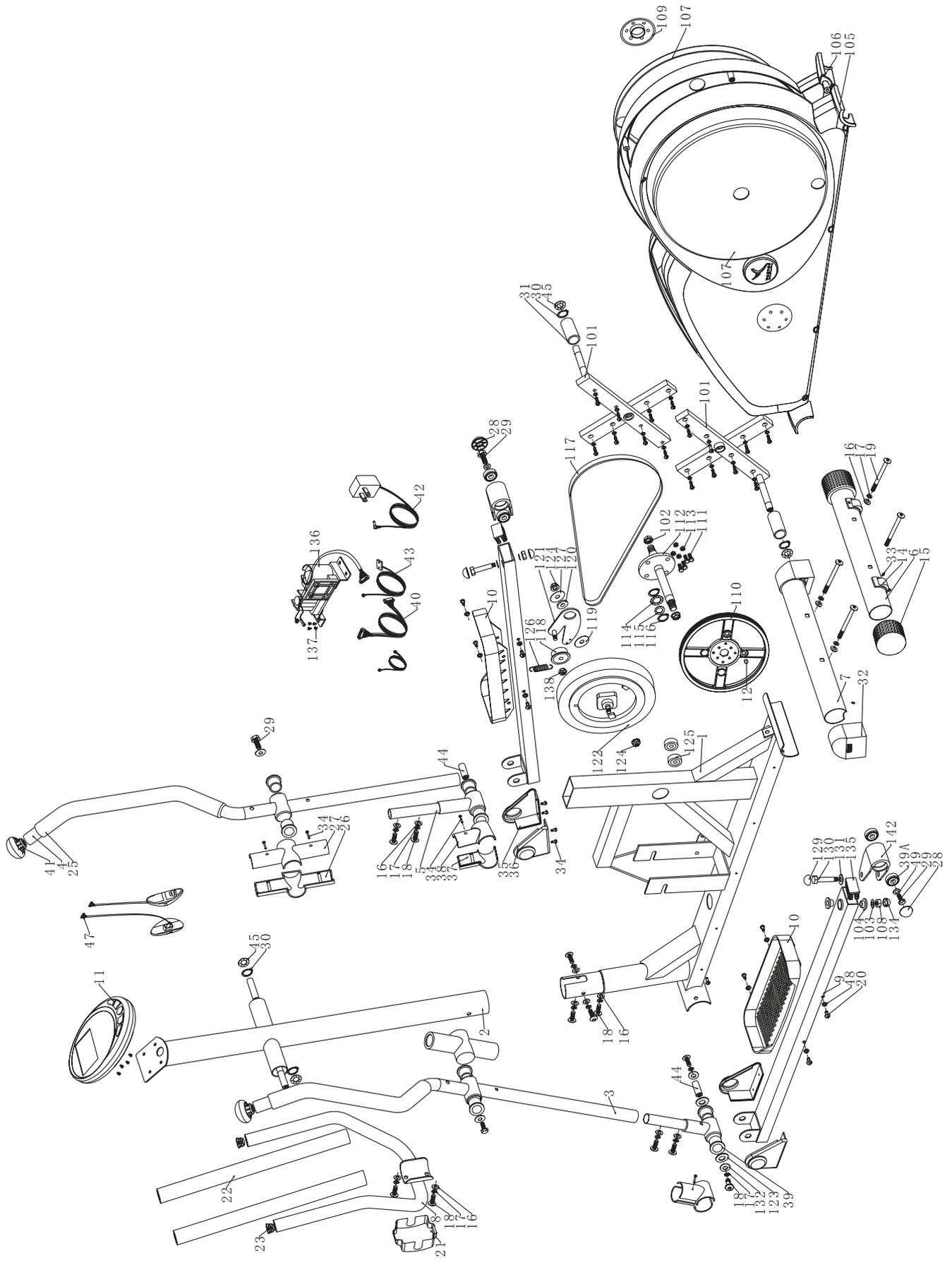
---

**decathlon**  
**creation©**

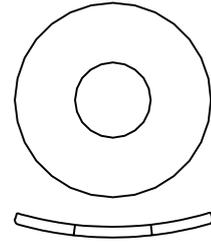
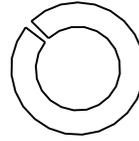
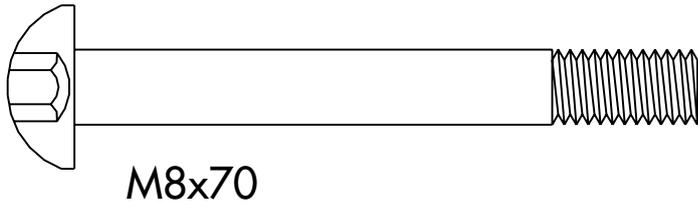
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 458.671 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

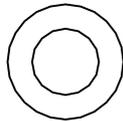
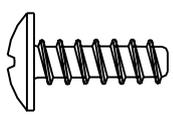




**A x4**

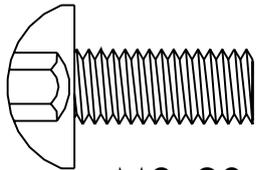


**B x8**

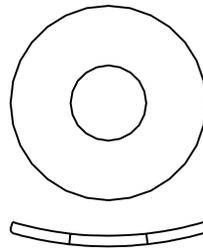
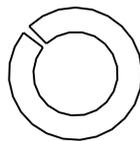


M6x15L

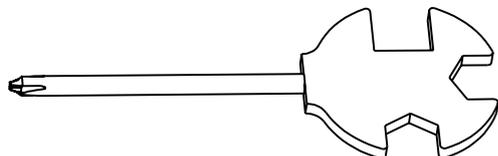
**C x10**



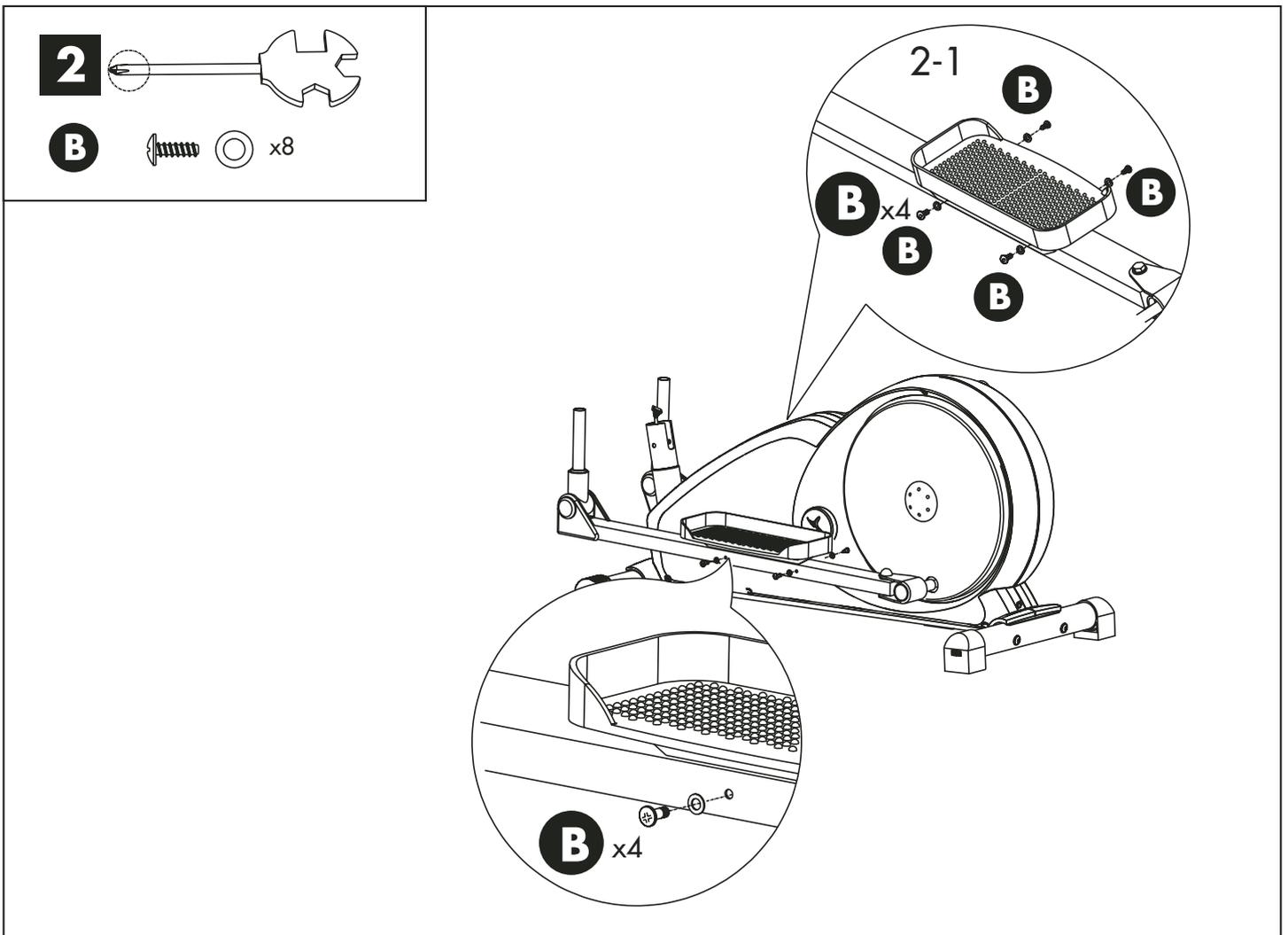
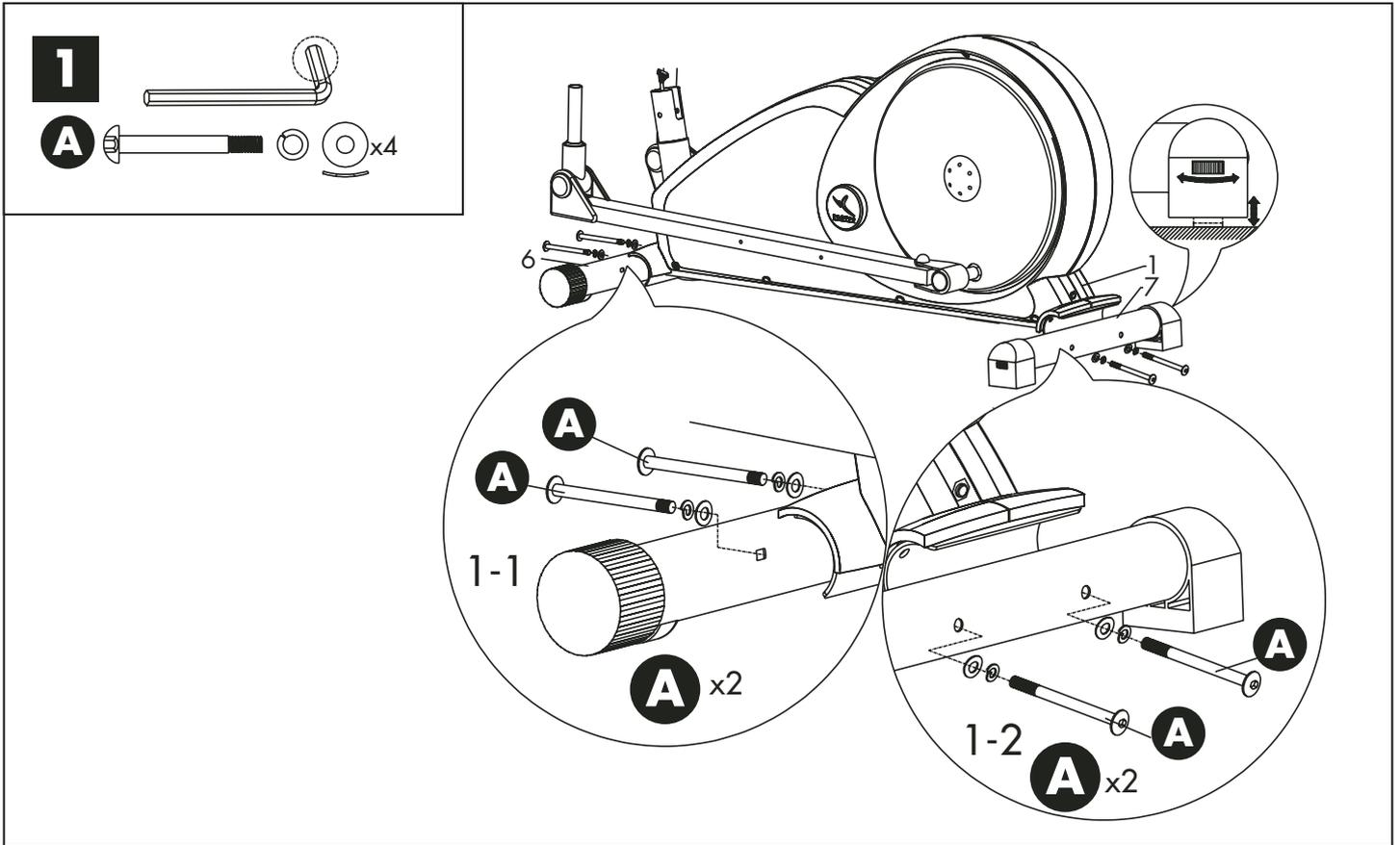
M8x20



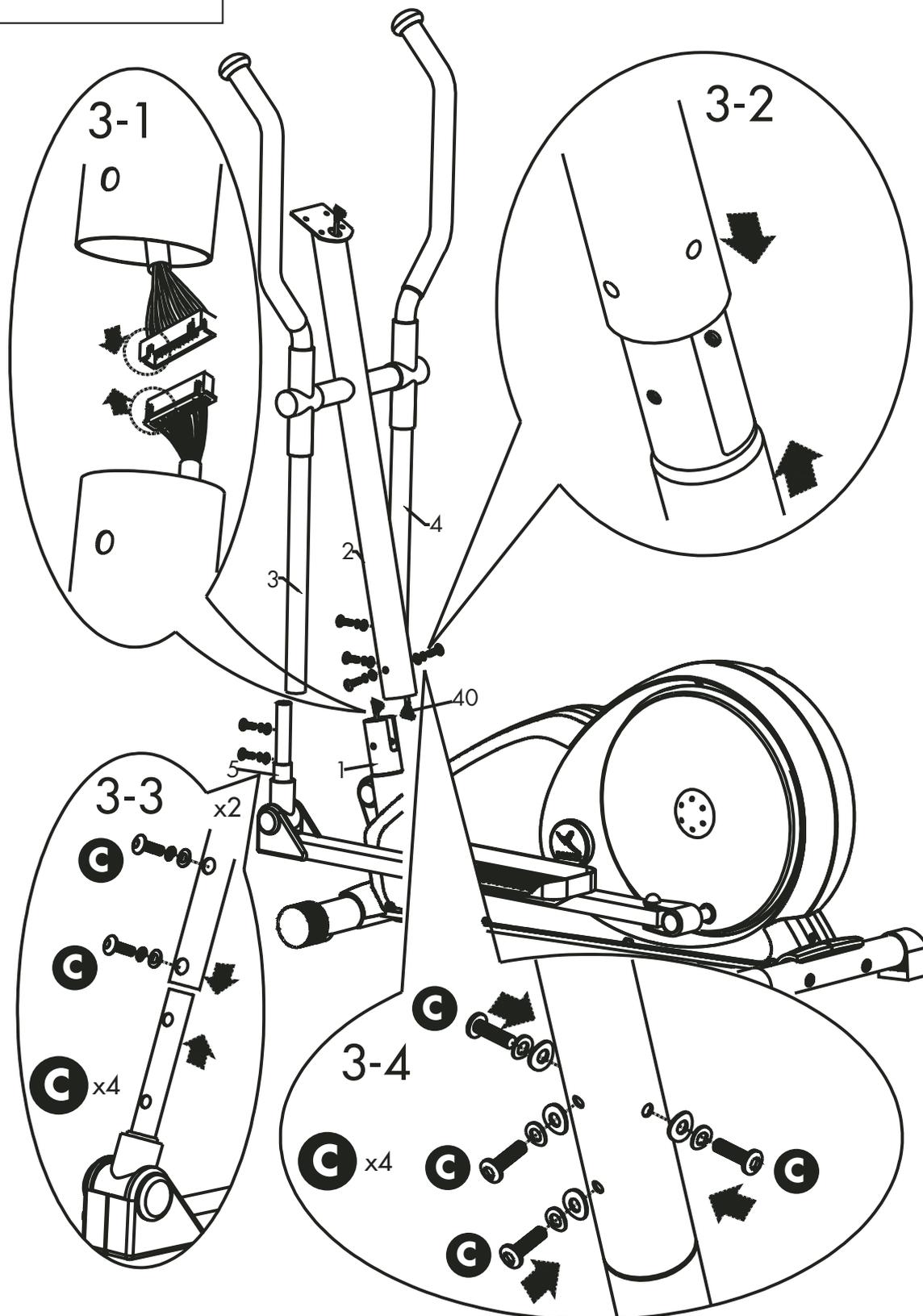
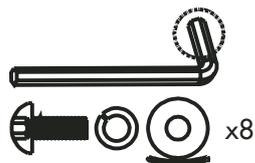
**x1**

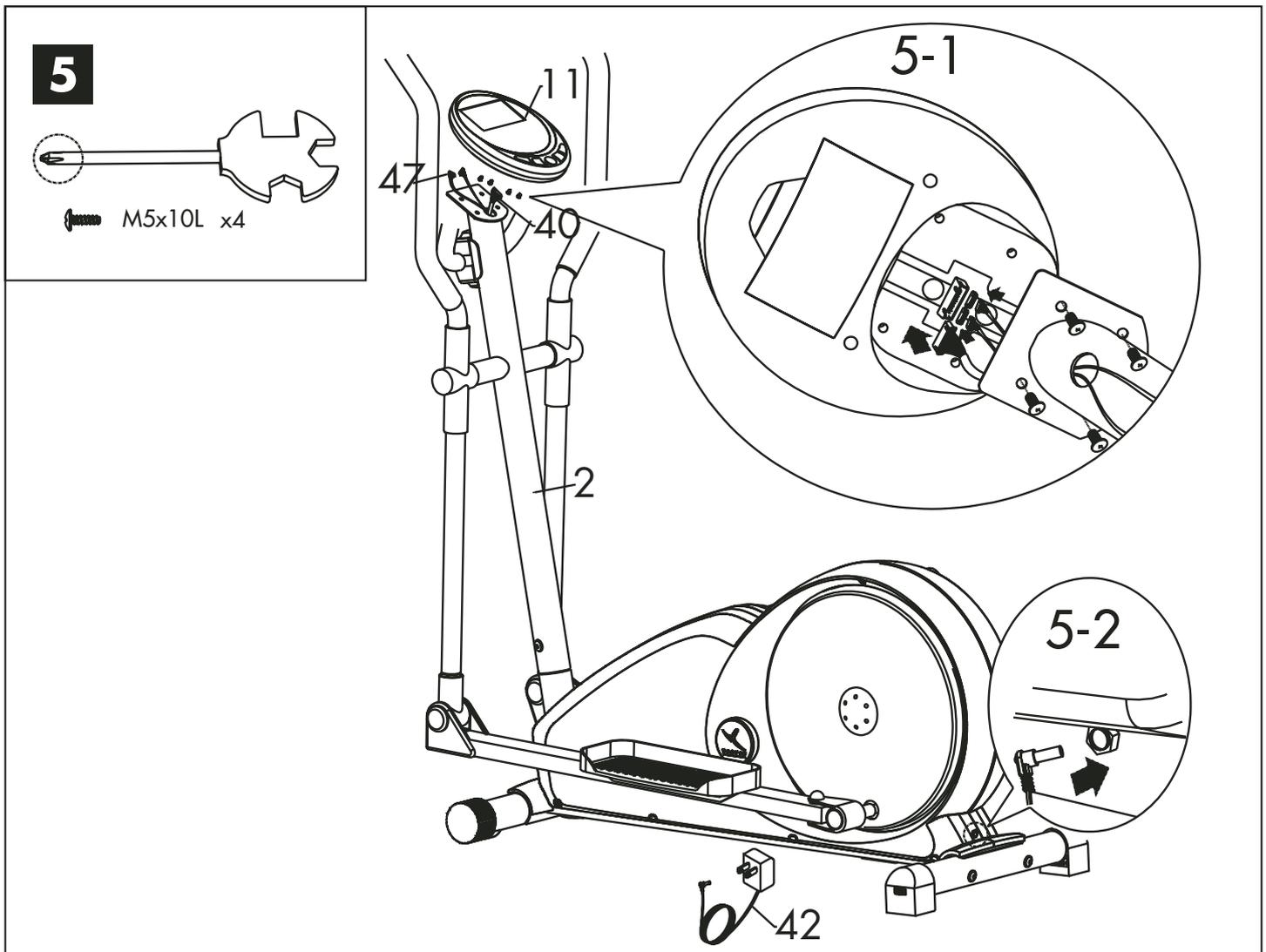
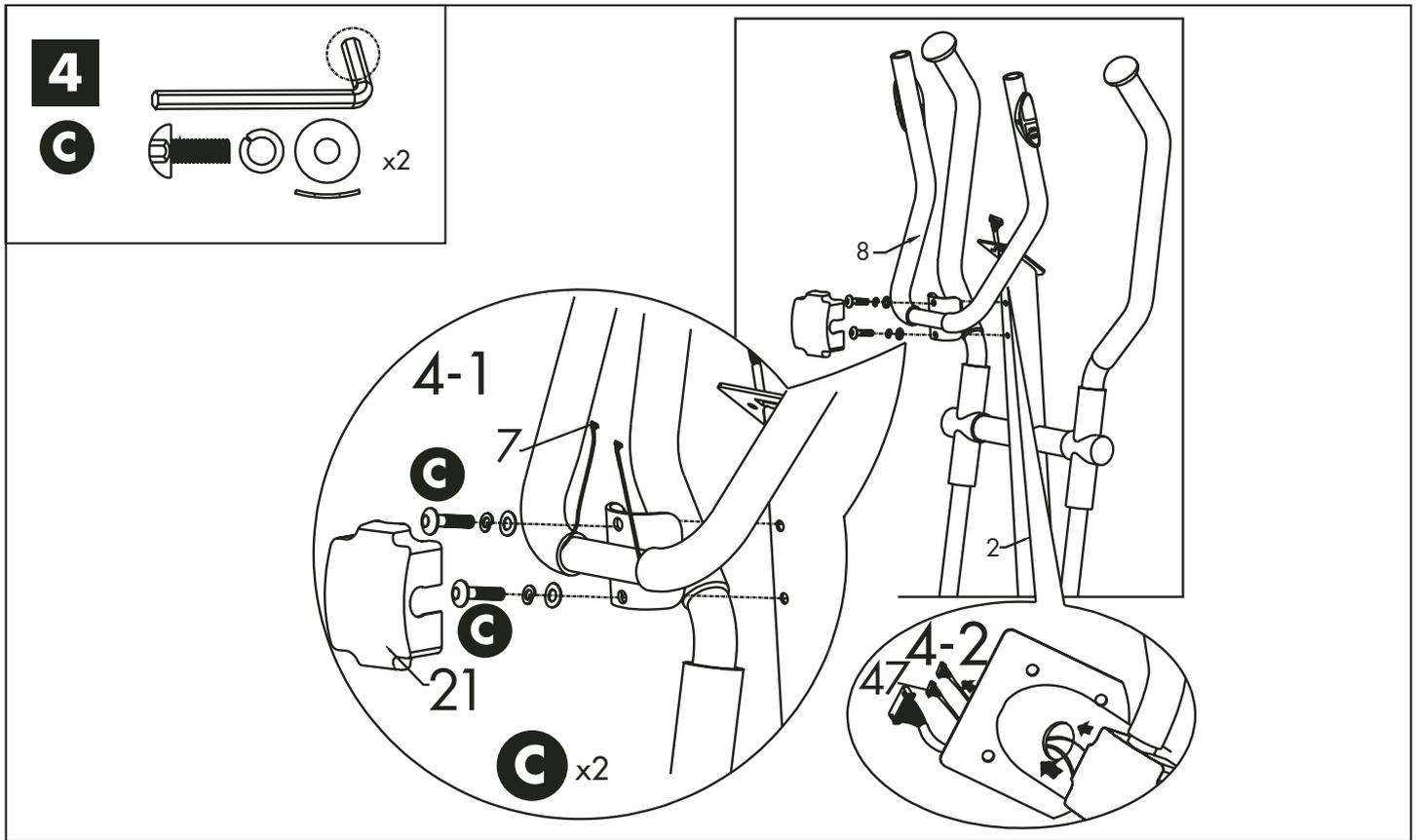


**x1**



3





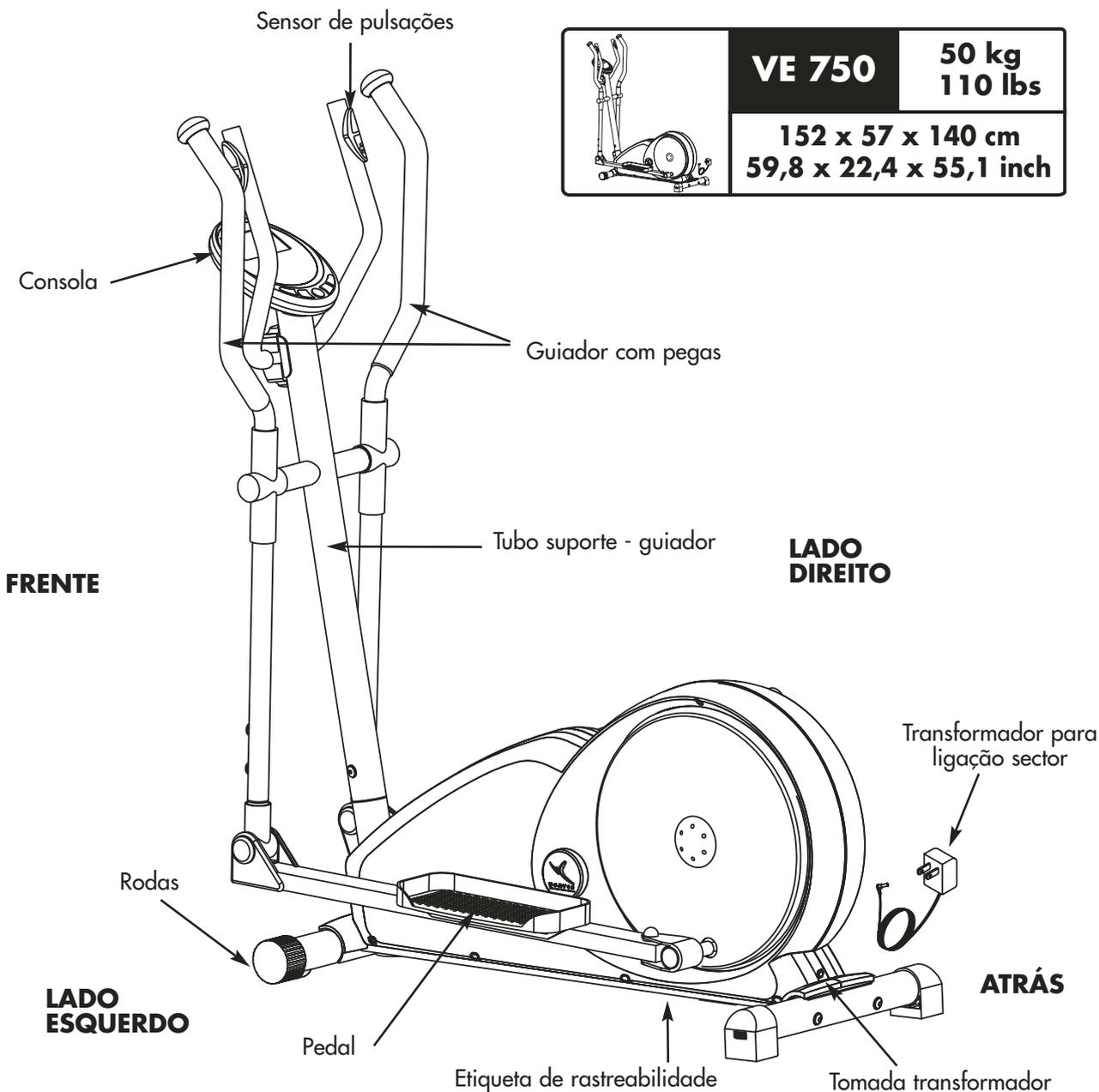
# P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas.

Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS.

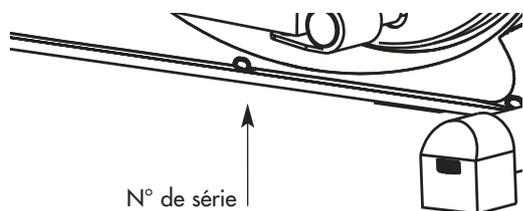
Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.



	<b>VE 750</b>	<b>50 kg</b> <b>110 lbs</b>
	<b>152 x 57 x 140 cm</b> <b>59,8 x 22,4 x 55,1 inch</b>	

**Modelo N°:** \_\_\_\_\_  
**Número de série:** \_\_\_\_\_  
 Para qualquer posterior referência,  
 inscreva o número de série no espaço acima.



## AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

## APRESENTAÇÃO

O VE750 é um aparelho para manutenção da forma física com um formato de nova geração.

Este produto está equipado com transmissão magnética para grande conforto de pedalagem, sem sobressaltos.

O VE750 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada e os verticais da escada: é completo!

O movimento elíptico à frente ou atrás dos pés, associado ao movimento dos braços, permite o desenvolvimento dos músculos dos braços, dos dorsais, dos peitorais, dos nadegueiros, dos quadríceps e dos gêmeos.

## SEGURANÇA

**Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.**

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está conforme as normas europeias e chinesas, relativas aos produtos de Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A Domyos descarta-se de toda a responsabilidade em caso de reclamação por lesões ou danos em pessoas ou propriedade resultantes da má utilização deste produto pelo comprador ou qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho ...)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VE750.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Inúmeros factores podem afectar a precisão de leitura. O sensor de pulsações e o instrumento de medição das gorduras corporais não constituem um equipamento médico. O sensor de pulsações destina-se apenas a determinar a tendência geral da sua frequência cardíaca. Além disso, o instrumento de medição das gorduras corporais destina-se apenas a ajudá-lo, durante o seu exercício, a determinar a tendência geral da taxa de gorduras corporais.

21. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidas de que utilizam o sensor de pulsações e o instrumento de medição das gorduras corporais à sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é recomendado um teste de exercícios sob o controlo de um médico.

22. Não é aconselhada a utilização do sensor de pulsações e do instrumento de medição de gorduras corporais por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, deve consultar o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

## AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

Os autocolantes ilustrados nesta página foram colocados no produto nos locais representados em baixo. Para qualquer autocolante que falte ou esteja ilegível, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça um autocolante de substituição gratuito. Substitua o autocolante no produto no local indicado.



Este produto, em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498 não se destina a uma utilização terapêutica.

### AVISO

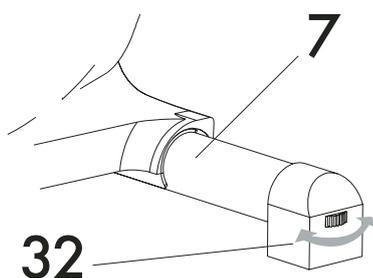
- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

CARGA MÁXIMA ADMITIDA

110 kg / 242 lbs



## CONFIGURAÇÕES

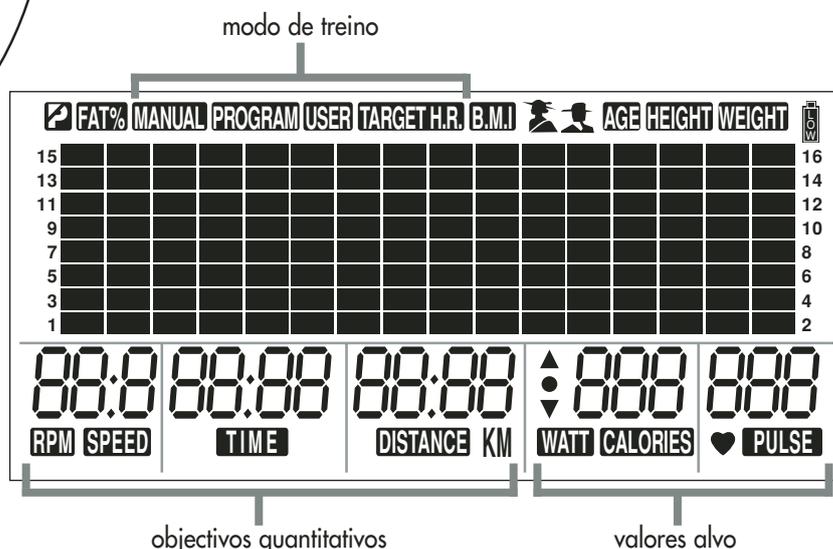
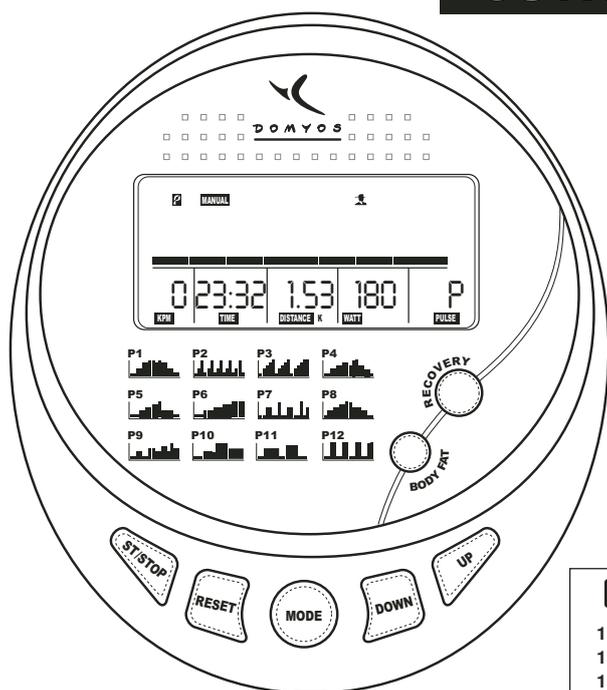


**Aviso:** é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.

### NIVELAMENTO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode o botão de regulação do pé de suporte traseiro, até eliminar a instabilidade.

## CONSOLA VE750



### AS TECLAS DA SUA CONSOLA

#### ST/STOP

Arranque e paragem do seu exercício  
Se estiver no modo de PARAGEM, um pequeno «P» traçado pisca na parte superior esquerda do ecrã. Para iniciar o seu treino, deve premir START/STOP

#### RESET

**Pressão breve:**  
Posicione a consola em modo de partida para escolher o modo de treino desejado « MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET HR » e para definir os seus objectivos de treino, TEMPO, CALORIAS, etc....

#### Pressão longa:

Permite definir os parâmetros de utilizadores diferentes de U1 a U9 ou escolher o seu próprio perfil de utilizador já definido para o seu treino personalizado.

#### MODE

Permite seleccionar um modo de treino, como, por exemplo: MANUAL, USER, PROGRAM, etc.... e fixar igualmente um objectivo de medição, como o tempo de treino, as calorias a queimar ou uma frequência cardíaca alvo.

#### Atenção:

Tem dois tipos de objectivos:

- os objectivos quantitativos: tempo de treino, distância de treino e número de calorias a queimar.
- valores alvo: a frequência cardíaca em batimentos por minuto, bem como a potência de pedalagem alvo, expressa em número de Watts.

Aconselhamos a fixar para o seu treino uma combinação de um único objectivo quantitativo com um único valor alvo.

Exemplo: 30 minutos de treino a 100 Batimentos cardíacos / minuto.

#### UP/DOWN

Aumenta / Diminui um dado ou selecciona o Último / Seguinte critério de escolha ou os valores alvo

#### RECOVERY

A função de recuperação avalia o seu nível de forma cardiovascular, medindo a diminuição da sua frequência cardíaca no fim do seu exercício. Prima RECOVERY, mantenha os sensores de pulsação e, após um minuto de medição, terá uma notificação do seu nível de fitness através de uma indicação entre F1 e F6, que se apresenta no ecrã. F1 representa um nível excelente e F6 o mais fraco.

#### BODY FAT

Meça a sua taxa de gordura corporal, premindo BODY FAT e segurando bem com ambas as mãos os sensores de pulsação enquanto o cursor estiver a piscar. O ecrã indicará automaticamente a sua taxa em percentagem. Para voltar ao ecrã principal, volte a premir BODY FAT

Para compreender melhor a taxa indicada, utilize a seguinte tabela para interpretar este dado.

	ATLÉTICO	BOM	MÉDIO	ELEVADO
HOMEM	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
SENHORA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%
SÍMBOLO CONSOLA	□	+	△	◇

## A UTILIZAÇÃO DO SEU VE 750

### BMI

O BMI é uma fórmula que tem em conta o seu sexo, o seu tamanho e o seu peso, para o classificar de acordo com as categorias seguintes:

- < 18,5 . . . . . Peso insuficiente
- 18,5 - 24 . . . . . Peso saudável
- 25 - 29 . . . . . Peso excessivo
- 30 - 34,9 . . . . . Nível 1 de obesidade
- 35 - 39,9 . . . . . Nível 2 de obesidade
- > 40 . . . . . Nível 3 de obesidade (obesidade de risco)

	<b>SELECIONAR</b>	<b>CONFIRMAR</b>
Escolha do utilizador U1 - U9	UP /DOWN	MODE
Homem/Senhora simbolizados	UP /DOWN	MODE
Idade	UP /DOWN	MODE
Tamanho em cm	UP /DOWN	MODE
Peso em kg	UP /DOWN	MODE

Após ter inserido o seu peso, os 4 ícones de MODO de treino ficam intermitentes na parte superior do ecrã e convidam-no a escolher o seu MODO de treino.

Se desejar inserir parâmetros de utilizadores suplementares ou alterar parâmetros existentes, prima RESET longamente para voltar à função de parâmetros do utilizador; caso contrário, seleccione o seu MODO de treino.

### ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA

Ligue a bicicleta ao sector e insira 4 pilhas R14 ou UM-2 correctamente orientadas no compartimento previsto para esse efeito na parte de trás do ecrã.

### ARRANQUE DA CONSOLA

Prima qualquer tecla ou comece a pedalar.

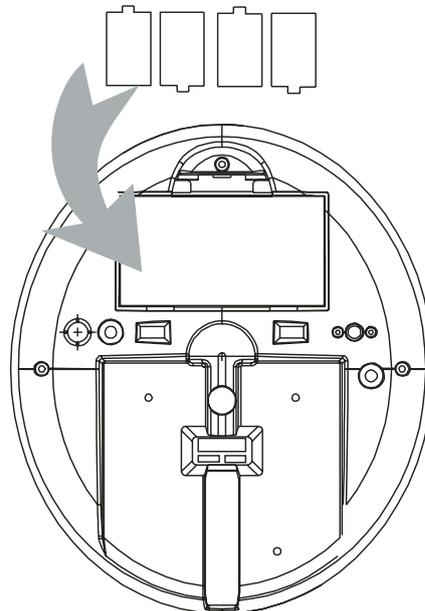
### IMPORTANTE: INSERIR OS SEUS PARÂMETROS

Tem a possibilidade de definir os parâmetros de até 9 utilizadores diferentes com esta consola de excelente desempenho.

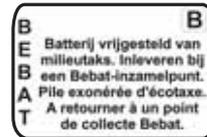
Os dados dos parâmetros são guardados automaticamente na memória. A definição dos parâmetros é indispensável para que o seu aparelho lhe forneça as medições correctas e para que possa adaptar o seu treino às suas necessidades individuais.

Aquando da primeira colocação em funcionamento da sua bicicleta, o ecrã pede-lhe automaticamente os parâmetros, com a mensagem U1 a piscar.

## SUBSTITUIÇÃO DA PILHA



1. Retire a tampa e insira 4 pilhas de tipo R14 ou UM-2 no compartimento previsto para esse efeito na parte de trás do ecrã. Por favor, consulte a seguinte ilustração.
2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa e certifique-se de que fica fechada.
4. Se a visualização for ilegível ou parcial, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
5. Para uma utilização normal, a duração das pilhas é de cerca de dois meses.
6. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.
7. Deposite as pilhas gastas nos pontos de reciclagem previstos para esse efeito.



### RECICLAGEM :

O símbolo do "caixote do lixo cortado" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser descartados com os resíduos domésticos. Este são objecto de recolha selectiva específica. Deite as baterias fora, assim como todos os seus produtos electrónicos, no final da sua vida útil, em contentores específicos autorizados, a fim de serem reciclados. Esta valorização dos resíduos electrónicos permitirá proteger o ambiente e a sua saúde.

## SELECÇÃO DO SEU MODO DE TREINO

Pode escolher entre 4 MODOS de treino. Selecione com as teclas UP/DOWN e confirme a sua escolha com MODE. Estes são propostos na parte superior do ecrã e chamam-se « MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET H.R »

### MANUAL

Selecione este MODO com U/DOWN e confirme, premindo MODE.

O modo MANUAL permite-lhe gerir manualmente a intensidade do seu treino, seleccionando: *A resistência de travagem:*

Esta é simbolizada pela barra de resistência intermitente. Para escolher o nível de resistência desejada, utilize as teclas UP/DOWN. Existem 16 níveis de resistência, entre 1, como a mais fraca, e 16, como a mais forte.

De seguida, pode fixar um ou vários objectivos de treino:

#### VALORES QUANTITATIVOS:

TIME	Tempo em minutos de exercício
DISTANCE	Distância a percorrer
CALORIES	Número de calorias a queimar

#### VALORES ALVO:

WATT	Potência de pedalagem alvo
PULSE	Frequência cardíaca alvo

Para os 3 primeiros objectivos, trata-se de uma contagem decrescente simples e o exercício pára após ter atingido o alvo. É escutado um sinal sonoro se estes objectivos forem atingidos.

Se estão regulados para 0, são aumentados durante o exercício.

A potência em WATT e a frequência cardíaca, em contrapartida, são valores alvo que vão gerir automaticamente a resistência da sua bicicleta, ficando sempre no valor dado.

Para se situar em relação a um objectivo de frequência cardíaca, refira-se ao quadro «zona de exercícios» que o informa com valores indicativos.

Por favor, lembre-se de que, antes de praticar qualquer desporto, é necessário consultar um médico!

### PROGRAM

Selecione este modo com UP/DOWN e confirme, premindo MODE

Este modo permite-lhe aceder aos 12 programas automáticos da sua bicicleta. Os pictogramas na parte inferior do seu ecrã descrevem o perfil de esforço de cada programa.

Depois de escolhido o modo PROGRAM, o primeiro programa « P1 » é visualizado no seu ecrã. Selecione com as teclas UP/DOWN o programa que deseja e confirme com MODE.

A seguir, pode fixar um ou vários objectivos de treino na parte inferior do ecrã, o tempo, a distância, etc., para concluir a sua sessão, utilizando MODE para seleccionar e UP/DOWN para fixar o objectivo. Comece o seu treino, premindo ST/STOP.

Se a resistência pré-seleccionada do programa for muito fraca, pode aumentá-la manualmente sem parar o treino, com UP/DOWN

### USER

A função USER permite-lhe criar um programa individualmente, que é acrescentado aos 12 programas pré-registados.

Selecione o modo USER com UP/DOWN e confirme, premindo MODE.

A seguir, escolha a intensidade do segmento de perfil intermitente, com UP/DOWN, e proceda com MODE à regulação do segmento seguinte. Conclua assim o seu perfil de programa e comece o seu treino, premindo ST/STOP. Lembre-se de que tem os objectivos na parte inferior do ecrã que foram escolhidos no modo MANUAL. Para os alterar, passe ao modo MANUAL!

### TARGET HEART RATE

Escolha o modo TARGET HR para efectuar um treino controlado pela sua frequência cardíaca com UP/DOWN e confirme, premindo MODE.

A resistência adapta-se automaticamente a cada 30 segundos, para que a frequência cardíaca se mantenha na meta fixada.

É necessário manter as duas mãos sobre os sensores.

A seguir, o ecrã propõe-lhe 3 intervalos de nível 55%, 75% ou 90% de frequência cardíaca máxima. Escolha o nível desejado com UP/DOWN e confirme com MODE se desejar introduzir uma dada frequência cardíaca. Selecione THR e insira o seu objectivo de frequência cardíaca máxima directamente na parte inferior do ecrã.

A seguir, pode escolher um objectivo suplementar, como o tempo, a distância, etc., com MODE

Para iniciar o seu programa, utilize ST/STOP

Para sair de um modo seleccionado para escolher outro, prima brevemente RESET, o que o remeterá para o ecrã inicial.

A consola da sua bicicleta desliga-se automaticamente após 5 minutos sem utilização.

*Atenção: Todas as medições e indicações desta consola são estimativas. Não devem ser consideradas como uma indicação médica.*

## PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta elíptica é uma excelente forma de actividade de treino cardíaco. O treino neste aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Tendo em conta este princípio, melhorará a sua condição física, a sua resistência e queimará calorias (actividade indispensável para perder peso quando associada a um regime). O aparelho elíptico permite tonificar as pernas, os glúteos e a parte superior do corpo (busto, costas e braços). Os músculos dos gêmeos e a parte inferior dos abdominais participam também no exercício. Poderá reforçar o trabalho dos nadegueiros, pedalando para trás.

## UTILIZAÇÃO

*Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.*

### **Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.**

Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.

Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.

Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

### **Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).**

Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma

segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.

Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

### **Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.**

Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.

A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.

Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.

O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

## GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:

- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

### DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France -

### O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

### AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

#### A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVACÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

- 1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
- 2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

#### B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

#### C Retorno ao calmo

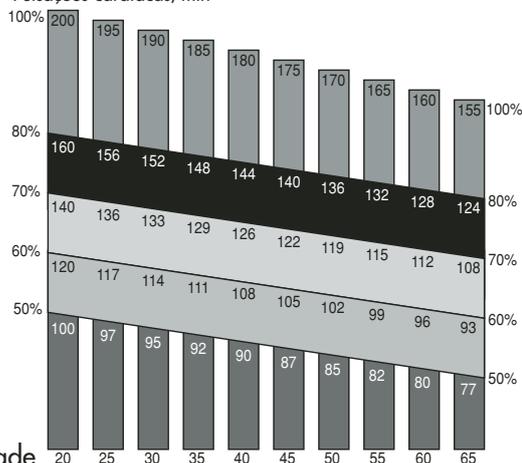
Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

#### D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

### Zona de exercício

Pulsações cardíacas/min



• Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.

• Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.

• Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.

• Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/Aquecimento

### ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

**ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.**